

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMK NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

SULAILI

NPM :1611080372

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

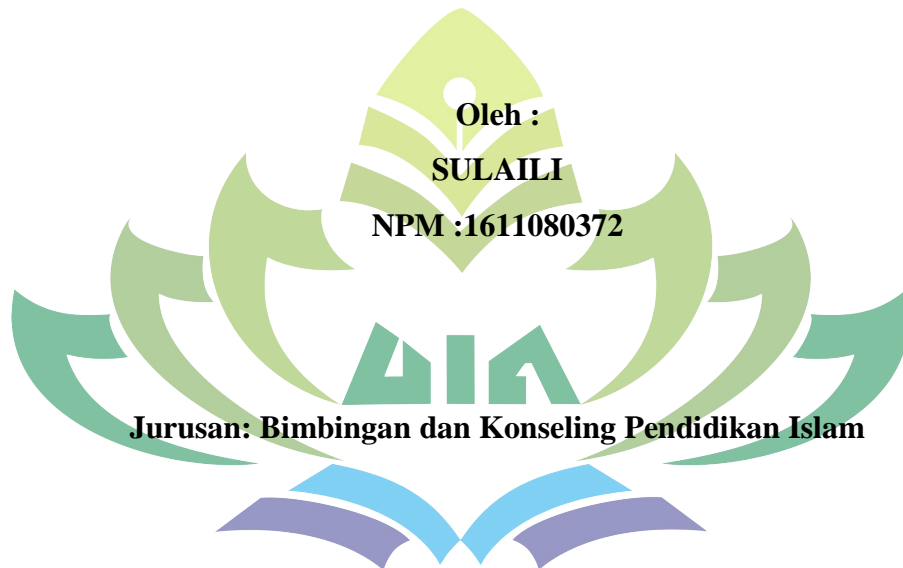


**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMK NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung



Pembimbing I : Defriyanto, S.IQ.,M.Ed

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

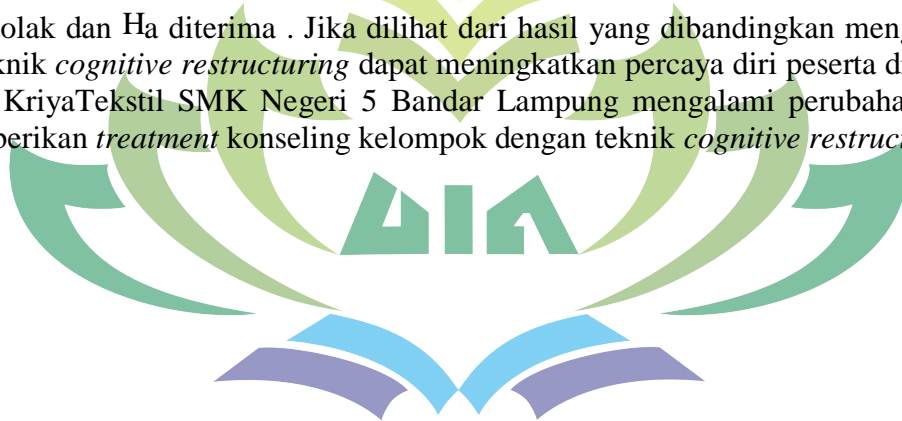
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

ABSTRAK

Percaya diri dalam proses belajar mengajar di dunia pendidikan merupakan suatu hal yang berperan penting untuk menunjang tercapainya percaya diri dalam mengoptimalkan kemampuan serta keberanian peserta didik. Dalam mengoptimalkan kemampuan peserta didik pada proses belajar tidak semua peserta didik memiliki percaya diri rendah, hal ini terdapat di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menerapkan dan mengembangkan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas X KriyaTekstil di SMK Negeri 5 Bandar Lampung. Hipotesis tindakan yang diajukan adalah” penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X KriyaTekstil di SMK Negeri 5 Bandar Lampung TahunPelajaran 2020.

Adapunhasil yang dapat diketahui dari pernyataan jumlah Z hitung $2.809 >$ dari Z $0,005$ dan jumlah signifikan $0,05 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima . Jika dilihat dari hasil yang dibandingkan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X KriyaTekstil SMK Negeri 5 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS X DI SMK NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Nama : Sulaili

NPM : 1611080372

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah di munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Defriyanto, S.I.Q., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Hardiyansyah Masya, M.Pd

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suramin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Proposal dengan judul: **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK KELAS X di SMK NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG**. Disusun oleh **SULAILI**, NPM : 1611080372, Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**. Telah dimunaqosahkan pada hari/tanggal: **Senin, 14 September 2020**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

(.....)

Sekretaris

: **Mega Aria Monica, M.Pd**

(.....)

Pembahas Utama

: **Rahma Diani, M.Pd**

(.....)

Pembahas Pendamping I

: **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**

(.....)

Pembahas Pendamping II

: **Hardiyansyah Masya, M.Pd**

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd

NIP.196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : *“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*.
(Terjemahan Q.S Ali-Imran ayat 139)¹



¹ Al-Qur'an Terjemahan Ponegoro, Bandung, hlm. 57

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan mengharapkan ridho Allah SWT, di bawah naungan rahmat dan hidayah-Nya serta dengan curahan cinta dan kasih sayang, ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Untuk kedua orangtua yaitu Ayah ku Ahmad Sulaiman dan Ibu ku Asnida yang senantiasa mendo'akan ku agar aku menjadi orang yang sukses dan selalu mengajarkan ku tentang kesabaran dan kesederhanaan dalam hidupku, yang selalu memanjatkan doa untuk putri yang bungsu dalam setiap sujudnya.
2. Serta kakak-kakak ku Devi Eliyani, Serla Novita M.Pd, Ahmad Beni Ali, beserta keluarga besarku Irwan, Dr. Achmad M.Pd dan seluruh keluarga besar ku di Lampung Tengah yang selalu memberikan motivasi dan dukungan materil dalam hidup ku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Sulaili, dilahirkan pada tanggal 20 Mei 1998, anak keempat dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Ahmad Sulaiman dan Ibu Asnida, bertempat di kelurahan Rengas, Kecamatan Bekri, Lampung Tengah. Saat ini penulis tinggal bersama orangtua beralamat di jalan Brawijaya Simpang Rengas Kec. Bekri Kab. Lampung Tengah. Penulis mengawali pendidikannya di SDN 1 Rengas lulus pada tahun 2010, setelah lulus penulis melanjutkan ke MTS GUPPI Rengas Lampung Tengah lulus pada tahun 2013, kemudian penulis melanjutkan ke SMA Darul Arafah Bumi Ratu Nuban Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2016.

Setelah menyelesaikan pendidikan hingga tingkat Aliyah Pada tahun 2016, melalui berbagai pertimbangan yang matang penulis memilih untuk melanjutkan kuliah di perguruan tinggi islam negeri yang ada di Bandar Lampung yaitu UIN Raden Intan Lampung dengan melihat berbagai potensi yang ada maka penulis memilih jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2016. Pada tahun 2019 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Dadapan Kecamatan Sumberejo Kabupaten Tanggamus selama 40 Hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

Pada pengalaman berorganisasi, penulis pada tahun 2015 aktif dalam kegiatan anggota Osis, Pramuka dan Rohis di SMA Darul Arafah. Kemudian pada tahun 2016 penulis mengikuti organisasi Himpunan Mahasiswa BK divisi Pendidikan Konseling, penulis diberi kesempatan menjadi penanggung jawab divisi pendidikan konseling tahun 2017-2018. Selanjutnya pada tahun 2018-2019 penulis mengikuti kegiatan Asisten LAB dan Klinik Konseling sebagai Bendahara LAB di UIN Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, atas segala kenikmatan dan karunia-Nya yang selalu diberikan kepada hamba-hamba-Nya. Dengan petunjuk-Nyalah sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini, Skripsi ini juga bertujuan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Islam di Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan dengan suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW dan keluarga, sahabat serta orang-orang terdahulu yang mengikuti Sunnah-sunnah-Nya.

Setelah bersyukur kepada Allah SWT dan Bershalawat kepada Rasulullah Muhammad SAW atas selesainya skripsi ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Defriyanto, S.IQ., M.Ed selaku pembimbing skripsi I yang telah banyak membantu penulis dalam menjalani kuliah dan menyelesaikan skripsi.
4. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi II yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis serta memberikan sarana dan prasarana untuk menyelesaikan skripsi ini dengan cepat dan benar.
5. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Dr. Irman selaku kepala sekolah SMK Negeri 5 Bandar Lampung yang telah mengizinkan penulis untuk mengadakan penelitian di sekolah ini.
7. Isti Robaniah, S.Pd.I selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 5 Bandar Lampung yang berkenan membantu dalam penelitian.
8. Teman-teman mahasiswa angkatan 2016 khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas G.

9. Sahabat-sahabat tercinta selama aku kuliah yaitu, Devi Hardianti, Kardi,S.Pd, Siti Hanisah, Fatma Hidayati, S.Pd, Desi Apriyani, Nur Afni Juliyanti, S.Pd, Dharma Indrianti, Eka Anggrayni, S.Pd, Desi Alfiani, Anisa Nur Istiqomah Labibah Nurhasanah, Nuryakin, Hasan Mar'iy, S.Pd, Ari Saputra yang selalu membantu dalam menyelesaikan skripsi dan memberikan motivasi serta dorongan spiritual kepada penulis serta teman-temanku lainnya yaitu Vera Veronica, Tri Ameliya Sandova, sopi Ameliya, Bayu terimakasih kalian sudah menasehati dan selalu mendengar keluh kesah serta mendo'akan ku selama ini.
10. Keluarga besar HIMA BKPI terutama Karsani, S.Pd, Fizai Irnando, S.Pd dan Adik-Adik ku di HIMA, terimakasih atas semua ilmu, pengalaman yang luar biasa selama menjadi anggota HIMA BKPI.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis selama ini.

Semoga semua kebaikan dibalas oleh Allah Swt, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat Aamiin...

Bandar Lampung, 21 Juni 2020

Penulis

SULAILI

NPM : 1611080372

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan, Manfaat, Dan Ruang Lingkup Penelitian.....	11
1. Tujuan Penelitian.....	11
2. Manfaat Penelitian.....	12
3. Ruang Lingkup Penelitian.....	12

BAB II KAJIAN TEORI

A. Konseling Kelompok	14
1. Pengertian Konseling Kelompok	14
2. Fungsi Konseling Kelompok.....	15
3. Tujuan Konseling Kelompok	16
4. Tahapan Dalam Konseling Kelompok	17
B. <i>Cognitive Restructuring</i>	21
1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	21
2. Strategi <i>cognitive restructuring</i> didasarkan pada dua asumsi.....	23
3. Langkah-Langkah mengimplementasikan teknik <i>cognitive restructuring</i>	24

4. Tujuan teknik <i>cognitive restructuring</i>	25
5. Tahapan-tahapan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	28
6. Model-model Kognitif.....	23
C. Kepercayaan Diri	35
1. Pengertian Percaya Diri.....	35
2. Jenis-jenis Percaya Diri	39
3. Ciri-ciri Percaya Diri	40
4. Faktor-faktor Percaya Diri	42
5. Cara meningkatkan Percaya Diri.....	43
6. Aspek-aspek Percaya Diri	44
D. Kerangka Berfikir	45
E. Hipotesis Penelitian	48

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	59
B. Desain Penelitian	59
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	51
D. Variable Penelitian.....	54
E. Metode Pengumpulan Data.....	56
F. Pengembangan Instrument Penelitian.....	59
G. Instrument Penelitian	60
H. Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen	61
I. Teknik Analisis Data.....	64

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri peserta didik	68
B. Uji Hasil wilcoxon	79

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	84
B. Saran	85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Hasil pra penelitian kepercayaan diri peserta didik	6
Tabel 2 Desain Penelitian.....	50
Tabel 3 RPL konseling Kelompok teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	51
Tabel 4 Jumlah populasi kelas secara keseluruhan	52
Tabel 5 Populasi Penelitian	52
Tabel 6 Definisi Operasional	55
Tabel 7 Skor Alternatif Jawaban.....	57
Tabel 8 Kategori Tingkatan Kepercayaan Diri	58
Tabel 9 Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri	61
Tabel 10 Hasil uji coba angket.....	62
Tabel 11 Uji reabilitas.....	64
Tabel 12 Hasil <i>Pretest</i>	68
Tabel 13 Hasil <i>Posttest</i>	79
Tabel 14 Uji Hasil <i>PreTest</i> , <i>Posttest</i> Dan Gain Score	80
Tabel 15 <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-Kisi Observasi
Lampiran 2	Kisi-Kisi Wawancara
Lampiran 3	Dokumentasi
Lampiran 4	Surat Izin Pra Penelitian
Lampiran 5	Surat Balasan Pra Penelitian
Lampiran 6	Validitas Reabilitas Kuesioner
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian
Lampiran 8	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 9	Rencana Pelaksanaan Layanan
Lampiran 10	Angket atau Kuesioner



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seluruh peserta didik mendambakan sukses dalam belajar, untuk mencapai keberhasilan dalam belajar maka kunci pertama yang harus dimiliki adalah rasa percaya diri, karena rasa percaya diri yang baik akan merangsang timbulnya dorongan untuk berprestasi dalam belajar. Rasa percaya diri akan membawa pengaruh yang besar dalam pergaulan dilingkungan sekolah maupun dalam hal prestasi belajar anak disekolah.² Lautser mendefinisikan percaya diri secara lebih rinci dimana percayadiri diperoleh dari pengalaman hidup, percaya diri merupakan salah satu aspek yang berupa keyakinan atau kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab.³

Percaya diri adalah hal yang seharusnya dimiliki remaja untuk mencapai kesuksesan. Terkadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya percaya diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, seperti: selalu ragu-ragu dalam

²Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, dan Dewi Arum Wmp, 'Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negei 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014 Jurusan Bimbingan Konseling', FIP Universitas Pendidikan Gane', 1, 2014, h.183

³Nur Asiyah, 'Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Mahasiswa Baru', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.2 (2013), 108-21

melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindari, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu.⁴

Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) mengidentifikasi aturan-aturan dan asumsi-asumsi yang mempertahankan depresi, kecemasan atau kemarahan, kemudian memodifikasi asumsi-asumsi ini dan mengembangkan asumsi-asumsi lain yang lebih menolong, tidak terlalu kaku dan tidak begitu negatif.⁵ *Cognitive restructuring* mengandung semua komponen yang terbukti operatif dan diperlukan dalam analisis komponen restrukturisasi kognitif yang dilakukan oleh Glogower, Fremouw, dan McCroskey. Komponen-komponen ini adalah paparan rasa takut rangsangan, identifikasi pernyataan diri negatif, pengetahuan latihan pernyataan mengatasi, dan pemasangan dari semua komponen.⁶

Dari teori yang dikembangkan oleh Lindenfield, indikator rasa percaya diri dapat dilihat dari: (1) komunikasi yang baik; (2) ketegasan dalam bersikap; (3) penampilan diri yang baik; (4) mampu mengendalikan perasaan; (5) mempunyai rasa cinta terhadap diri dengan baik; (6) memahami dirinya dengan baik; (7) mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak, dan (8) selalu berpola pikir positif.⁷

⁴Endah Rahayuningdyah, 'Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe', 1.2 (2016), 1–14.

⁵Fisher William T, O'donohue, Jane E, *Cognitive Behavior Therapy* (Yogyakarta, 2017)

⁶Univerdy Richmond, 'The Contributions Of Covert Reinforcement', 1978, 1979, h.723–28.

⁷Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005), h.

Hakim mengatakan, orang yang mengalami gejala tidak percaya diri mempunyai ciri-ciri yang tampak, antara lain :

- a. mudah cemas dalam menghadapi persoalan;
- b. gugup dan terkadang bicara gagap;
- c. Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu;
- d. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- e. Mudah putus asa;
- f. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah;
- g. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.⁸

Rasa percaya diri pada peserta didik di sekolah sangat penting dibangun dan dikembangkan agar dalam proses belajar ia mampu mencapai prestasi belajar yang optimal. Peserta didik yang telah memiliki rasa percaya diri yang baik akan mudah menjalankan aktifitas di sekolah dan menunjang prestasinya karena berani menyampaikan argument, tidak malu-malu bertanya jika belum paham, memiliki komunikasi yang baik, tidak mudah putus asa, memiliki ketegasan dalam bersikap, memahami dirinya dengan baik, mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak dan yang terpenting yaitu tidak mudah putus asa jika mengalami kegagalan.

Al-Qur'an pun telah menjelaskan bahwa percaya diri sangatlah penting, karena ini berkaitan erat dengan masalah keyakinan dan kepercayaan terhadap Allah SWT.

Seperti halnya yang tercantum dalam surat Ali-Imran ayat 139, yang mana Allah berfirman:

⁸Nidawati Wahyu Pinasti, 'Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 JAMBU', 2011, h.33

هَذَا بَيَانٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٦﴾

Artinya : janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.⁹
(Q.S Ali – Imran Ayat 136.)

Dijelaskan juga dalam surat Al-Baqarah ayat 286 Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن دُسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya, beri ma'aflah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.
(Q.S Al-Baqarah Ayat 286)¹⁰

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang

untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit

⁹ Al-Qur'an Terjemahan Ponegoro, Bandung, hlm. 57

¹⁰ Al-Qur'an Terjemahan, Ponegoro, Bandung, hlm. 28

menerima realita dirinya. Dengan percaya diri saat maju didepan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Selain itu dapat meningkatkan komunikasi dengan baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik, dan mampu mengendalikan perasaan.¹¹Jadi percaya diri merupakan hal penting yang harus dimiliki pada setiap individu atau peserta didik agar individu bisa menjalani roda kehidupannya.

Karena mengetahui betapa pentingnya percaya diri dalam mencapai keberhasilan dalam belajar pada setiap peserta didik maka sudah semestinya pada setiap individu atau peserta didik memiliki percaya diri untuk membantu keberhasilan belajar peserta didik itu sendiri.

Dari hasil pra penelitian peneliti observasi di sekolah SMK Negeri 5 Bandar Lampung didapatkan data awal mengenai masalah percaya diri peserta didik. Masalah kepercayaan diri pada peserta didik ini dapat dilihat dari beberapa indikator yang dikembangkan oleh teori Hakim, masalah rendahnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh peserta didik ini dapat dilihat dari ciri-ciri yang ditemukan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 5 Bandar Lampung memaparkan dalam wawancaranya bahwa peserta didik yang memiliki rasa percaya diri dalam belajar yang rendah terdapat pada kelas X DPKKR (kriya tekstil) 3 dan 4 dengan jumlah peserta didik DPKKR 3sebanyak 34 peserta didik dan

¹¹Rina Aristiani, 'Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual', 2.2 (2016), h.182-89.

DPKKR 4 36 peserta didik.¹²

Berdasarkan data dari hasil wawancara dan rekomendasi oleh guru BK Istiana Robaniah, S.Pd.I dengan persetujuan kepala sekolah SMK Negeri 5 Bandar Lampung memfokuskan kepada 10 peserta didik dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1
Data Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMKN 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Nama Peserta Didik	L/P	Indikator Percaya Diri							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	AE	P	✓	✓	✓		✓	✓	✓	
2	AM	P			✓	✓	✓	✓	✓	
3	ANY	P		✓	✓			✓		
4	FEP	P	✓	✓		✓	✓		✓	
5	KN	P	✓	✓		✓	✓	✓	✓	
6	RA	P	✓		✓		✓			
7	SA	P		✓	✓	✓				
8	SI	P	✓	✓		✓		✓	✓	
9	LI	P	✓	✓	✓		✓	✓		
10	ESB	P		✓	✓	✓				
Total			6	8	7	6	6	5	5	6

*Sumber: Hasil wawancara dengan peserta didik Kelas X SMKN 5 Bandar Lampung 2019/2020.*¹³

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka jelas bahwa masalah kepercayaan diri tidak bisa dibiarkan karena akan menghambat peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya, dan untuk terwujudnya rasa percaya diri yang baik pada peserta didik maka penting bagi

¹²Guru BK SMKN 5 Bandar Lampung

¹³Wawancara Peserta Didik SMKN 5 Bandar Lampung

seorang guru khususnya guru BK untuk membina dan membimbing melalui program layanan bimbingan dan konseling disekolah.

Membangun rasa percaya diri pada masing-masing peserta didik disekolah merupakan tujuan utama dan sangat penting dan merupakan bagian dari suatu proses pendidikan yang teratur juga sistematis guna membantu peserta didik dalam menumbuhkan dan mengembangkan kekuatan dalam dirinya untuk menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia akan memperoleh banyak pengalaman dijadikan pedoman dalam hidupnya.¹⁴

Upaya untuk membantu peserta didik dalam mengatasi percaya diri dalam belajar yang rendah, maka peneliti akan memberikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok, klien dalam penyelenggaraan layanan ini dapat memperoleh umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman dari anggota kelompok lain dalam mengatasi masalah, yang awalnya memiliki ketakutan untuk mengekspresikan dirinya dan akhirnya akan lebih aktif dalam berinteraksi.

Tujuan umum dari teknik *cognitive restructuring* adalah meningkatkan kesadaran akan tantangan atau tes dan pada akhirnya mengubah struktur kognitif yang disfungsional (yaitu skema-skema) yang

¹⁴Kadek Suhardita, 'Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa', 1, 2011, h.127–38.

mengakibatkan terbiasanya pemrosesan informasi dan meningkatkan simtomatologi.¹⁵

Layanan konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Dalam penelitian ini peneliti memilih Teknik Cognitive Restructuring (CR) mengidentifikasi aturan-aturan dan asumsi-asumsi yang mempertahankan depresi, kecemasan atau kemarahan, kemudian memodifikasi asumsi-asumsi ini dan mengembangkan asumsi-asumsi lain yang lebih menolong, tidak terlalu kaku dan tidak begitu negatif.

Adapun penelitian relevan yang terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti antara lain: penelitian yang dilakukan oleh Septi Sapturi jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung dengan judul “Peningkatan Percaya Diri peserta didik Melalui Pribadi di SMPN 10 Bandar Lampung”.

Dalam skripsi ini percaya diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan Bimbingan Pribadi. Penelitian berikutnya dilakukan oleh

¹⁵ Ibid hal.211

Selvi Krisdayanti, Abdul Munir, Munifah dengan judul “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Palu. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemandirian belajar sesudah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti konseling kelompok *cognitive restructuring*.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Mastur, DYP.Sugiharto, Sukiman dengan Judul “Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta didik” hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan percaya diri siswa.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Binti Muslimah Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok *cognitive restructuring* Terhadap Percya diri Peserta didik” tujuan penelitian ini untuk menguji layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan percaya diri peserta didik.

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X SMKNegeri 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020. Selanjutnya dituangkan dalam judul penelitian berikut: “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik

Cognitive Restructuring Terhadap Percaya Diri Peserta Didik SMK Negeri Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Dari 34 peserta didik, terdapat 6 peserta didik tidak memiliki komunikasi dengan baik.
2. Dari 34 peserta didik, terdapat 5 peserta didik tidak memiliki ketegasan dalam bersikap.
3. Dari 34 peserta didik, terdapat 8 peserta didik tidak memahami dirinya dengan baik.
4. Dari 34 peserta didik, terdapat 5 peserta didik tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak.
5. Belum maksimalnya Teknik *Cognitive Restructuring* melalui Layanan Konseling Kelompok terhadap percaya diri peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka pembatasan masalah dari penelitian ini yaitu “Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring Terhadap Percaya Diri Dalam Belajar Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020*.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan permasalahannya yaitu, Apakah Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dapat Berpengaruh Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020?

E. Tujuan, Manfaat, dan Ruang Lingkup Penelitian

1. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk menerapkan dan mengembangkan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam menangani percaya diri yang rendah .

b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui apakah Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Berpengaruh Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik SMKN 5 Bandar Lampung.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dari hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dijadikan bahan rujukan dalam ruang lingkup Bimbingan dan Konseling, khususnya Teknik

Cognitive Restructuring Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu informasi, untuk mempermudah peserta didik, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan percaya diri peserta didik.

3. Ruang Lingkup Penelitian

a. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling Bidang Sosial.

b. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah Memberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Pada Peserta Didik Yang Dilaksanakan di Sekolah.

c. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

d. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

e. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2020.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Kelompok**

1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Ohlsen mendefinisikan konseling kelompok sebagai hubungan antara konselor dengan satu atau lebih konseling dengan penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini konseli belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan atau pemikiran-pemikiran yang mengganggunya dan menjadi masalah baginya. Mereka mengembangkan keberanian serta rasa percaya pada diri sendiri, mengamalkan yang mereka pelajari di dalam kehidupan sehari-hari.¹⁶

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang mengikuti sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

¹⁶Taty Fauzi, *Pelayanan Konseling Kelompok* (Jakarta, 2018). hal

Mugiarso mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok fungsi pencegahan sebagai fungsi utama.¹⁷

2. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya, bahwa penyembuhan yang dimaksud disini adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, objek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, fungsi layanan konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu: (1) fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami

¹⁷ Sri Marjanti, *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA 2 BAE Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*, Jurnal Konseling Gusjigang, no.2, h.3

individu, (2) fungsi layanan preventif; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada para individu.¹⁸

Fungsi konseling kelompok menurut Prayitno pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling. Fungsi-fungsi tersebut adalah : fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, dan fungsi pemeliharaan dan pengembangan.¹⁹

3. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk membantu anak memahami masalahnya, membuat anak tertarik pada kelompok dan memiliki minat, karena setiap anak memiliki kesempatan untuk berbicara secara bebas tentang masalah dan minat bersama.²⁰

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno ada 2 tujuan, tujuan umum dan tujuan khusus dalam layanan konseling kelompok, yaitu :

- a. Tujuan umum yaitu: berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara. Dan juga bermaksud

¹⁸ Emi Indriasari, *Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus Pada Tahun Ajaran 2014/2015*, Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 2 No. 2, h.4

¹⁹ Novi Ferlinita Sari dkk, *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Regulation Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru*, h.4

²⁰ Lawrence Township and others, 'Instituting Group Counseling', 1963.

mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok Prayitno.

- b. Tujuan khusus menurut Prayitno, Konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu kegiatan layanan. Melalui kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh 2 tujuan sekaligus :
Terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi, dan terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.²¹

4. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan. Menurut Corey konseling kelompok ada enam tahapan diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah pra konseli yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai

²¹Novi Ferlinita Sari dkk, h.4

tujuan. Pada tahap ini lah sangat penting sekali konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan dengan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan konseli untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

b. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. konselor kembali menegaskan tujuan yang dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan konseli pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok. selain itu, konseli diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah konseli menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya konseli hanya akan

menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

c. Tahap Transisi

Tahap ini disebut tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dengan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

d. Tahap Kerja

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah anggota yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan definisinya, adanya perilaku *modeling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Peran konselor dalam hal ini adalah berupaya keterlibatan dan

kebersamaan anggota kelompok secara aktif. Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi apa bila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya.

e. Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan di mana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan mendapatkan dari kelompok. umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum selesai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan. Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan kelompok harus dilakukan pada pencapaian tujuan yang diinginkan dalam kelompok. kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sama anggotanya. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselsaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselsaikan.

Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat segera diakhiri.

f. Pascakonseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya apa pun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok karena inilah inti dari konseling kelompok, yaitu untuk mencapai tujuan bersama.²²

B. Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya *Albert Ellis*, *Aaron Beck* dan *Don Meichenbaum*. Teknik ini disebut *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran.

Goldfried et al menemukan bahwa *cognitive restructuring* lebih efektif dari paparan berkepanjangan pada adegan pengambilan tes dalam

²² Taty Fauzi, h.81

mengurangi dan kecemasan tes. *Cognitive restructuring* mengandung semua komponen yang terbukti operatif dan diperlukan dalam analisis komponen restrukturisasi kognitif yang dilakukan oleh *Glogower*, *Fremouw*, dan *Mc Croskey*. Komponen-komponen ini adalah paparan rasa takut rangsangan, identifikasi pernyataan diri negatif, pengetahuan latihan pernyataan mengatasi, dan pemasangan dari semua komponen.²³

Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa (*Dombeck & Wells-Moran*).²⁴ Nursalim mengungkapkan bahwa teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu konseling belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.

Sayre juga mengungkapkan bahwa strategi *cognitive restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang dimiliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.

²³Univerdy Richmond, 'The Contributions Of Covert Reinforcement', 1978, 1979, h.723–28.

²⁴Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua (Yogyakarta, 2015).

Penelitian-penelitian sebelumnya mengandung makna bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang membantu konseli untuk menelaah kembali keyakinan-keyakinan terhadap dirinya apakah rasional atau irasional, keyakinan-keyakinan ini mempengaruhi perilaku dari konseli.²⁵

2. Strategi *Cognitive Restructuring* Didasarkan Pada Dua Asumsi:

- a. Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self-defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri psychwiki.com).
- b. Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal James & Gilliland. Biasanya, konselor profesional menggunakan *cognitive restructuring* dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.²⁶

Dapat disimpulkan teknik *cognitive restructuring* dirancang untuk membantu peserta didik untuk mencapai respons emosional yang lebih baik lagi dengan mengubah kebiasaan peserta didik sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu kebiasaan.

3. Langkah-Langkah Mengimplementasikan Teknik *Cognitive Restructuring*

²⁵Rikas Saputra and Edy Purwanto, 'Jurnal Bimbingan Konseling Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Abstrak', 6.1 (2017),h. 84-89.

²⁶ Erford T Bradley, h.225

Doyle berkata ada tujuh prosedur ataupun langkah yang harus dilakukan oleh seorang konselor *profesional* adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan informasi latar belakang konseli atau peserta didik untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini;
- b. Membantu konseli menjadi sadar akan proses pikirannya. Diskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan konseli dan diskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada;
- c. periksa proses berfikir rasional konseli, yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli memengaruhi kesejahteraannya. Konselor profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi konseli;
- d. memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain;
- e. Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya;
- f. Mengulangi proses pikiran rasional konseli sekali lagi, kali ini dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Membantu konseli membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai klien; dan
- g. kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk;

4. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Tujuan dari implementasi teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly dalam Apriyanti, *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Cognitive Restructuring bertujuan untuk mengubah kognisi yang maladaptif dan menggantikannya dengan cara pemrosesan informasi yang lebih adaptif. Tujuannya adalah bagi konseli untuk mengalami adaptasi yang lebih pribadi dan sosial perubahan dalam pengaruh atau perilaku. *Beck et al* menyebutkan *cognitive restructuring* terdiri dari tiga fase yaitu: (1) mengidentifikasi kognisi maladaptif; (2) memodifikasi kognisi maladaptif; dan (3) mengasimilasi kognisi adaptif. Dari proses CBT, konseli (a) menyadari maladaptifnya kognisi, (b) mempelajari cara berpikir alternatif, dan (c) dan mulai berpikir secara rasional.²⁷

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.²⁸

Penggunaan teknik disesuaikan dengan kebutuhan ataupun permasalahan konseli. Tujuan menjalani ke tujuh langkah teknik ini sesuai yang dideskripsikan oleh *Doyle* sebagai berikut:

- a. Konseli perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya; tujuan ini dapat ditangani selama langkah kedua *Doyle*. Untuk melakukan ini,

²⁷ Daniel David and others, 'Cognitive Restructuring and Mental Contamination: An Empirical Re-Conceptualization', *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 23.1 (2005), 21–56 <<https://doi.org/10.1007/s10942-005-0002-1>>.

²⁸ Harwanti Noviandari, *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*, *Jurnal Psikologi*, no.2 (2016), hal.3

Meichenbaum merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada konseli. Konselor juga membantu klien membayangkan sebuah situasi dalam gerak lambat, sedemikian rupa sehingga klien dapat mendeskripsikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan di seputar insiden. Mungkin lebih mudah bagi konseli jika konselor meminta klien untuk memberikan nasihat kepada seseorang yang mengalami stress akibat situasi serupa seperti yang dialami konseli. *Meichenbaum* juga merekomendasikan agar konseli mencatat pikiran-pikirannya melalui *self-monitoring* (memantau diri sendiri). Tiap kali konseli menjadi terganggu, konseli mendeskripsikan dalam sebuah catatan harian (jurnal) tentang insiden itu beserta pikiran dan perasaan apa pun yang dialaminya.

- b. Konseli perlu mengubah proses pikirannya. Selama langkah keempat *Doyle*, konselor dapat membantu konseli memenuhi tujuan dan belajar mengubah pola-pola berfikirnya. Konselor profesional dapat membantu konseli menjadi sadar akan perubahan-perubahan proses pikiran yang perlu dibuat dalam membantu klien untuk “mengevaluasi pikiran dan keyakinannya, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternative, dan mempertanyakan logika yang keliru” *Meichenbaum*. Ketika mengevaluasi pikiran dan keyakinan konseli konselor bisa menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang membantu konseli

mendefinisikan label-label yang diberikan sendiri. Dengan memerintahkan konseli untuk membuat prediksi, konselor membantu konseli menyadari pikiran-pikiran mana yang rasional dan mana yang *self-defeatin*.

- c. Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia; tujuan ini dapat ditangani dalam langkah 5 dari proses *Doyle*. Konselor dapat memulai dengan memerintahkan konseli untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika klien sudah siap.²⁹

Cognitive restructuring juga diteliti dalam kaitannya dengan gangguan-gangguan kecemasan. *Cho, Smits, Powers* dan *Telch* juga menemukan bahwa perubahan-perubahan pada faktor-faktor penilaian kognitif dapat memprediksi perbaikan jangka pendek maupun jangka panjang selama penanganan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk gangguan panic. Pada fobia sosial, *Elder, Edelstein & Fremouw* menemukan bahwa *cognitive restructuring* sangat efektif untuk konseli atau peserta didik yang menderita kecemasan sosial lebih tinggi.³⁰

5. Tahapan-Tahapan Teknik *Cognitive Restructuring*

Cormier dalam Nursalim merangkum tahapan-tahapan prosedur

CR ke dalam enam bagian sebagai berikut:

²⁹Ibid, h.255-258.

³⁰*Fisher William T, O'donohue, Jane E, Cognitive Behavioral Therapy* (Yogyakarta, 2017).

a. Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur Rasional

digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa tentang pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- a) mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi-situasi yang membuat menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan konseli ketika sebelum, selama, setelah situasi berlangsung;
- b) memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi, jika konseli telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut berhubungan dengan situasi yang

dihadapi dan emosi yang sedang dialami kemudian, dan konselor perlu meminta konseli untuk mencatat hubungan tersebut secara eksplisit. Jika konseli masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi konseli atau situasi yang berasal dari kehidupan konselor;

- c) pemodelan pikiran oleh konseli, konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dan konseli dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran yang positif.

Konselor dapat pula meminta konseli untuk memisah antara dua tipe pernyataan diri dan mengenal mengapa satu pikirannya negatif dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud, untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan konseli berisikan pernyataan diri negatif dan positif. Data tersebut juga memberikan informasi tentang derajat tekanan yang dialami konseli dalam situasi yang dihadapi, jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, konseli akan menyadari adanya alternatif untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif yang dikemukakan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberikan perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang

bagaimana suatu pikiran negatif dapat diubah dengan cara memperlihatkan bagaimana pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif (Fremouw).

c. Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju kebentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping Thought* = CT) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement* = CS) atau Instruksi diri yang menanggulangi (*coping Self-Instruction* = CSI).

Semuanya di-kembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring* yang dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain:

- a) penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS. Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud CS sejas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh CS, sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran yang menyalahkan diri;
- b) pembuatan contoh oleh konseli. Setelah memberikan beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih CS yang paling natural atau wajar;
- c) konseli mempraktikkan CS. Dengan menggunakan CS yang telah ditentukan, konselor selanjutnya meminta konseli latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak konseli yang tidak bisa menggunakan CS. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku

konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat pernyataan diri yang berbeda.

- d) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *Coping Thought* (CT). Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor; dan (2) latihan peralihan pikiran oleh konseli.
- e) Pengenalan dan pelatihan penguatan positif
Bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli dengan cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktikkannya.
- f) Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut
Meskipun tugas rumah bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring* (CR) konseli pada akhirnya mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan CR tidak mengurangi level penderitaan, atau kecemasan konseli, konselor dan konseli perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.³¹

TABEL 2

**Tahapan dan Langkah-Langkah Layanan
Konseling Kelompok**

NO	Tahapan dalam konseling kelompok	Langkah-langkah teknik <i>cognitive restructuring</i>
----	----------------------------------	---

³¹ Harwanti Noviandari dkk, h.3-5

1	Prakonseling: dalam tahap pra konseling	Dalam tahap ini peneliti mengumpulkan informasi latar belakang konseli seperti masalah konseli di masa lalu maupun saat ini.
2	Tahap permulaan	Tahap permulaan membantu konseli sadar akan proses pemikirannya dan mendiskusikan bagaimana conroh kehidupan yang mendukung bagi konseli.
3	Tahap transisi	Tahap ini memeriksa proses pemikiran konseli, bagaimana pikiran konseli memengaruhi kesejahteraan konseli.
4	Tahap kerja	Tahap ini peneliti memberikan bantuan pada konseli untuk mengevaluasi keyakinan dan konseli lebih berfikir secara logis.
5	Tahap akhir	Tahp akhir ini membantu konseling belajar mengubah keyakinan dan asumsi internal konseli.
6	Tahap pascakonseling	Tahap ini mengulang kembali pikiran konseli lebih rasional lagi, dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata konseli sendiri, membantu konseli membentuk tujuan yang masuk akal yang akan dicapai oleh konseli.

6. Model-model Kognitif

Beragam model kognitif yang menekankan peran berfikir sebagai mediasi yang memengaruhi emosi dan perilaku yang dikembangkan oleh Beck dan Ellis ialah sebagai berikut:³²

- a. pentingnya kognisi sebagai mediator khusus di dalam model pelatihan intruksional diri yang dikembangkan Meichenbaum;
- b. model pengendalian diri kognitif yang dikembangkan oleh *Rehm*; dan
- c. model konstruktivisme (*attribution models*) yang dikembangkan oleh Alloy, *Peterson*, *Abramson* dan *Seligman*.

Model kognitif psikopatologi menyatakan bahwa masalah yang di dalam perilaku dan emosi manusia sering kali menjadi konsekuensi dari kebiasaan ketidaktepatan peristiwa di dalam hidup.

Model kognitif yang dikembangkan *Beck* menunjukkan bahwa individu yang depresi atau cemas memiliki kecenderungan khusus terkait cara mereka berpikir.

Kebiasaan khusus yang terkait dengan depresi dan kecemasan meliputi:

- 1) Personalisasi (“kejadian diarahkan padaku” atau itu salahku”);
- 2) *Catastrophizing* (memandang kejadian lebih sebagai musibah dari pada sekedar tidak menyenangkan);

³²*Fisher William T, O'donohue, Jane E, h.205*

- 3) Berpikir dikotomis (memandang kejadian melulu dikotomis hitam atau putih);
- 4) Meramalkan (memprediksi kejadian berdasarkan informasi yang terbatas);
- 5) Mengabaikan hal-hal positif (berfokus kepada yang negatif saja tanpa mempertimbangkan sisi positif yang sudah terjadi);
- 6) Berlebihan menggeneralisasi (menjadikan satu kejadian tunggal sebagai kesimpulan yang sangat luas);
- 7) Menebak-nebak pikiran orang (mengatributkan pikiran dan perasaan diri sendiri kepada orang lain berdasarkan sedikit saja informasi); dan
- 8) Pelabelan (memandang diri atau orang lain berdasarkan konsep kepribadian yang kaku atau kegagalan moral)³³

C. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri adalah hal yang seharusnya dimiliki remaja untuk mencapai kesuksesan. Terkadang remaja tidak menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Sikap remaja yang menunjukkan rendahnya Percaya diri, seperti: selalu ragu-ragu dalam melakukan suatu hal, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindar, menutup diri, kurang inisiatif, mudah patah semangat, takut untuk tampil di depan

³³ Ibid, h.205-207

orang banyak, dan lain-lain akan menghambatnya untuk melakukan sesuatu.

Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial. Selain itu, Percaya diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.³⁴

Menurut *Lindenfield*, orang yang percaya diri adalah orang yang merasa puas dengan dirinya. Orang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan selalu bersyukur karena merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri yang negative dan kurang percaya pada kemampuannya sehingga sering menutup diri. Oleh karena itu, masalah Percaya diri pada individu menjadi prioritas yang harus dibangun untuk mencapai penyesuaian diri secara maksimal.³⁵

³⁴Endah Rahayuningdyah, 'Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe', 1.2 (2016), 1–14.

³⁵Kasa Fiorentika dkk, *Keefektifan Teknik Self-Intruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, no.3 (2016), h.2

Dari teori yang dikembangkan oleh *Lindenfield*, indikator rasa percaya diri dapat dilihat dari:

- 1) komunikasi yang baik;
- 2) ketegasan dalam bersikap;
- 3) penampilan diri yang baik;
- 4) mampu mengendalikan perasaan;
- 5) mempunyai rasa cinta terhadap diri dengan baik;
- 6) memahami dirinya dengan baik;
- 7) mempunyai tujuan yang jelas dalam bertindak, dan
- 8) selalu berpola pikir positif.³⁶

Percaya diri menjadi aspek yang penting dalam perkembangan siswa di sekolah (Amilin). Percaya diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan Perry. Berbagai aktifitas sekolah yang melibatkan percaya diri siswa antara lain berpendapat dalam diskusi, bertanya pada guru ketika mengalami kesulitan, dan mengutarakan gagasan di depan umum. Jika siswa tidak menampilkan percaya diri yang tinggi, tentu akan berpengaruh terhadap performa akademik mereka di sekolah (*Gatz & Kelly*).

Dampak akademik rendahnya percaya diri siswa meliputi menurunnya performa akademik, motivasi berprestasi, dan performa akademik (*Stankov, Morony, & Lee*) sebagai berikut:

³⁶Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005), h.

- a. Tingkat percaya diri siswa yang rendah memiliki dampak negatif terhadap performa akademik (*Tavani & Losh*). Tingkat percaya diri yang tinggi, akan menyumbang tingginya performa akademik siswa. Sebaliknya, rendahnya percaya diri, akan mengakibatkan rendahnya performa akademik siswa.
- b. Percaya diri yang rendah memiliki pengaruh terhadap motivasi berprestasi, hasil penelitian di SMA Negeri 1 Salatiga menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin tinggi pula motivasi berprestasi (Tatuh).
- c. Tingkat percaya diri siswa yang rendah memiliki dampak negatif terhadap prestasi akademik (*Al-Hebaish*). Tingkat percaya diri yang tinggi, akan menyumbang tingginya prestasi akademik siswa. Sebaliknya rendahnya percaya diri, akan menyumbang rendahnya prestasi akademik siswa.

Dampak non-akademik terkait rendahnya percaya diri siswa meliputi meningkatnya kecemasan dalam melakukan komunikasi interpersonal dan berbicara di depan umum sebagai berikut:

- a. Pertama, tingkat percaya diri yang rendah juga memiliki dampak pada kecemasan siswa dalam melakukan komunikasi interpersonal (*Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih*). Kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 52,6% terhadap kecemasan komunikasi interpersonal, sementara

sisanya 47,4% ditentukan oleh faktor lain di luar kepercayaan diri, seperti keterampilan berkomunikasi, situasi, pengalaman kegagalan atau kesuksesan dalam komunikasi interpersonal, dan predisposisi genetik.

- b. Percaya diri memiliki korelasi dengan kecemasan berbicara di depan umum (Wahyuni). Individu yang memiliki percaya diri rendah akan berdampak pada semakin cemasnya individu dalam berbicara di depan umum. Sebaliknya, jika individu semakin percaya diri, maka akan berdampak pada semakin rendahnya kecemasan seseorang berbicara di depan umum. Ketiga, *body image* siswa juga akan terpengaruh, hal ini dikarenakan percaya diri punya hubungan yang signifikan dengan *body image* (Ifdil, Denich, & Ilyas).³⁷
- Lauster, mengungkapkan ciri-ciri orang yang percaya diri adalah: (1) Mandiri; (2) tidak mementingkan diri sendiri; (3) cukup toleran; (4) ambisius; (5) optimis; (6) tidak pemalu dan (7) yakin dengan pendapatnya sendiri dan tidak berlebihan.

Menurut *Lauster*, rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian kepercayaan diri

³⁷Wahyu Nanda Eka Saputra dkk, *Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion*, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, no.3(1) (2018) h.14-15

terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya.³⁸

2. Jenis-Jenis Percaya Diri

Percaya diri bersumber dari dalam diri individu dan dari luar/tingkah laku individu. Oleh karena itu kepercayaan diri dapat dibagi menjadi beberapa bagian. Menurut Lidenfield mengemukakan bahwa :

“Hasil analisis tentang percaya diri ada dua percaya diri yang berbeda yaitu percaya diri batin dan percaya diri lahir. Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi pada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Percaya diri lahir adalah percaya diri yang memungkinkan kita untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan pada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita.”

Sedangkan menurut menurut *Angelis* ada tiga jenis percaya diri yang perlu dikembangkan yaitu : Tingkah laku, Emosi, dan Kerohanian (spiritual). Peneliti menyimpulkan dari kedua pendapat tersebut menjadi percaya diri terdiri dari tiga jenis yaitu percaya diri batin, lahir dan spiritual. Seorang individu akan dapat mengendalikan percayadirinya dengan baik apabila terdukung oleh ketiga jenis kepercayaan diri tersebut. Ketiganya saling mempengaruhi untuk dapat memperoleh individu yang percaya diri

³⁸ Siska dkk, *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi, no.2 (2003) h.3

secara maksimal.³⁹

3. Ciri-Ciri Percaya Diri

Pendapat Lauster dalam Ghufroon dan Rini menjelaskan bahwa ciri-ciri percayadiri antara lain keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Mardatilah seseorang yang memiliki percaya diri tentunya memiliki ciri-ciri:

- a) Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya;
- b) Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai;
- c) Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidak berhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri;
- d) Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang menghingapinya;
- e) Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya;
- f) Tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya;
- g) Berpikir positif dan
- h) Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang;

Menurut Hakim, orang yang mengalami gejala tidak percaya diri mempunyai ciri-ciri yang tampak, antara lain :

- a. mudah cemas dalam menghadapi persoalan;
- b. gugup dan terkadang bicara gagap;
- c. Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu;
- d. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- e. Mudah putus asa;

³⁹ Anita Sulistyani, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Semester Gasal Kelas VIIIF SMP Negeri Semarang Tahun Ajaran 2009/2010*, Sripsi UNNES Tahun 2010, h.24

- f. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah;
- g. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.⁴⁰

4. Faktor-Faktor Percaya Diri

Mastuti faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri antara lain: orangtua, masyarakat, teman sebaya, dan konsep diri. Pendapat dari Iswidharmanjaya faktor luar yang mempengaruhi percaya diri yaitu lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan media massa. Mengkaji dari faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri, peneliti mengambil kesimpulan bahwa percaya diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu konsep diri seseorang, yakni kesadaran seseorang akan keadaan yang membawa pengaruh besar dalam penentuan tingkah laku seseorang. Terbentuknya konsep diri ini berdasarkan persepsi mengenai sikap-sikap lain terhadap seseorang dan atas dasar pengalaman terhadap lingkungan keluarga. Rasa percaya diri akan timbul dan berkembang sesuai dengan kesadaran akan keyakinan dan kemampuan diri untuk menerima dan memahami orang lain sebagai hubungan interaksi yang saling mendukung, baik keluarga atau dalam pergaulan dengan lingkungan sosial.

⁴⁰Nidawati Wahyu Pinasti, 'Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 JAMBU', 2011, h.33

Adapun faktor eksternalnya yaitu lingkungan keluarga dimana lingkungan keluarga akan memberikan pembentukan awal terhadap pola kepribadian seseorang. Selain itu lingkungan formal atau sekolah, dimana sekolah adalah tempat kedua untuk senantiasa mempraktikkan rasa percaya diri seseorang atau siswa yang didapat dari lingkungan keluarga kepada teman-temannya dan kelompok bermain. Besar kemungkinan percaya diri seseorang juga akan berpengaruh pada motivasi belajar siswa untuk mampu berprestasi baik dalam bidang akademik maupun dalam bidang non akademik.⁴¹

5. Cara Meningkatkan Percaya Diri

Santrock mengungkapkan ada empat cara untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu: (1) melalui mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri; (2) dukungan emosional; (3) penerimaan social, prestasi; dan (4) mengatasi masalah.⁴²

Untuk meningkatkan percaya diri bisa menggunakan bermacam-macam cara. Hakim menjelaskan bahwa:

“Rasa percaya diri peserta didik disekolah dapat dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan yaitu:

- a) memupuk keberanian untuk bertanya;
- b) peran guru yang aktif bertanya pada siswa;
- c) melatih diskusi;
- d) mengerjakan soal di depan kelas;
- e) Bersaing dalam mencapai prestasi belajar;

⁴¹Indra Bangkit Komara, ‘*Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa*’, 5.1 (2016), 33–42.

⁴² Umi Arismawati dkk, *Efektivitas Model Pembelajaran Problem Based Learning Ditinjau Dari Kemampuan Pemecahan Masalah Dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sanden*, Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, h.3

- f) aktif dalam pertandingan olah raga;
- g) belajar berpidato;
- h) mengikuti kegiatan ekstrakurikuler;
- i) mengikuti kegiatan senivokal(suara);
- j) penerapan disiplin yang konsisiten; dan
- k) menjadi ketua kelas (menjadi pemimpin upacara)⁴³

6. Aspek-Aspek Percaya Diri

Menurut *Lauster* (Nur Ghufon & Rini R.S), aspek-aspek percayadiri adalah sebagai berikut:

- a) Keyakinan kemampuan diri Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya merupakan keyakinan kemampuan diri. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b) Optimis Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.
- c) Objektif Seseorang yang memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut dirinya.
- d) Bertanggung jawab Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e) Rasional dan realistis Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan

⁴³Hakim, h.72

menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.⁴⁴

Person juga mengungkapkan ada 5 aspek pembangun percaya diri yaitu: (1) self-awareness (kesadaran diri) (2) intention (niat) (3) thinking (berpikir positif rasional) (4) imagination (imajinasi) (5) act (bertindak/aktif).⁴⁵

7. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.⁴⁶ Kerangka penelitian ini adalah konseling kelompok diharapkan dapat meningkatkan percaya diri peserta didik karena layanan konseling kelompok dapat melatih dan mengembangkan kemampuan sosial dari anggota kelompok seperti: keterampilan komunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, toleransi, mementingkan musyawarah dan bersikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial serta memiliki kemandirian yang tangguh.⁴⁷

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel independen/bebas dan variabel edependen/terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah efektivitas konseling kelompok dengan

⁴⁴Mahrita Julia Hapsari, 'Upaya Meningkatkan Self-Confidence Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Inkuiri Terbimbing', 2011h.5

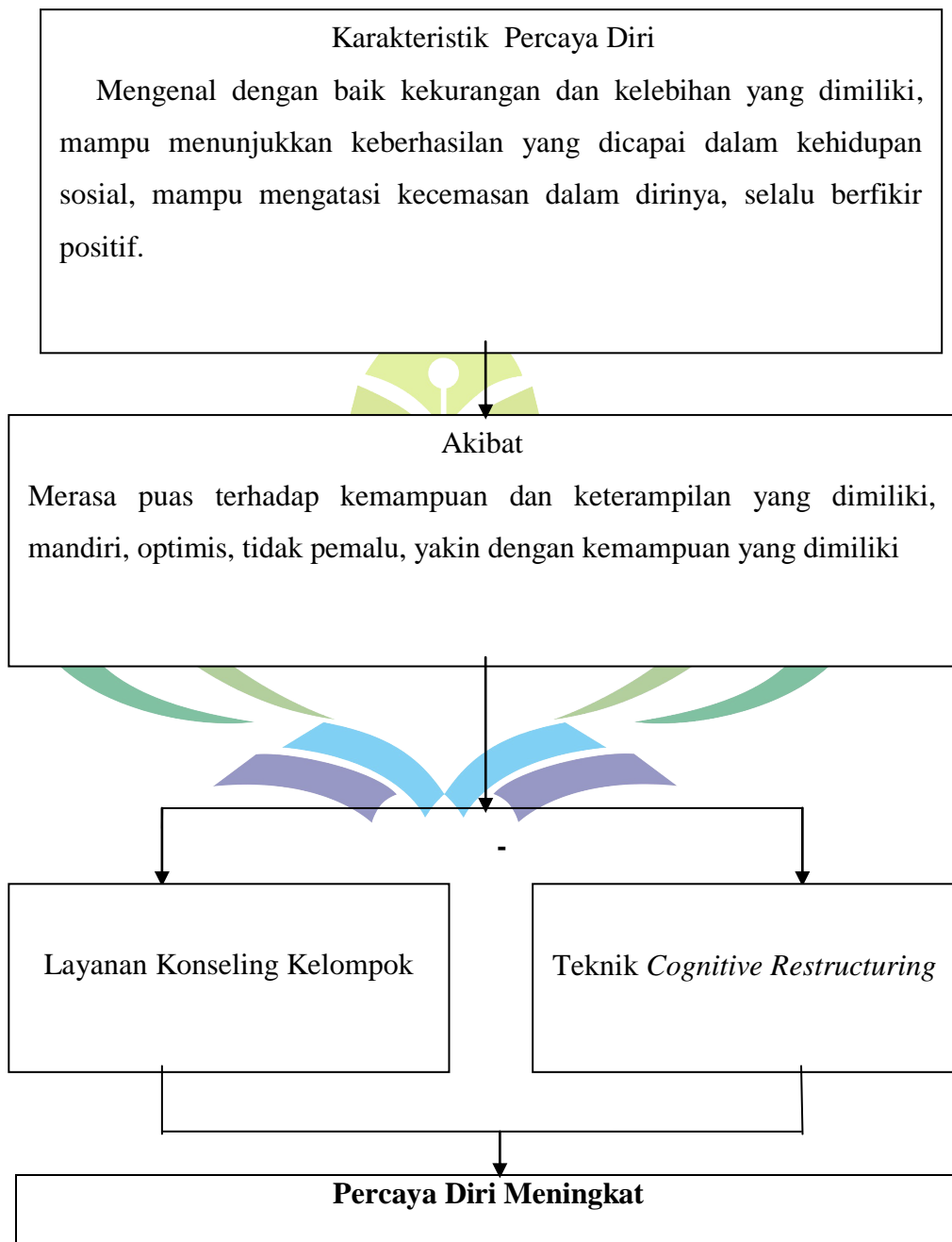
⁴⁵Umi Arismawati dkk, h.3

⁴⁶Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)* (Bandung: Alfabeta, 2014), h.95

⁴⁷Rahayuningdyah.

teknik *cognitive restructuring* dan variabel terikatnya adalah percaya diri. Adapun kerangka pikir pada penelitian ini yaitu:

Gambar 1
Kerangka Berfikir



8. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus diuji *empiris*.⁴⁸ Sementara yang dimaksud hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling berhubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.⁴⁹

Rumus uji hipotesa sebagai berikut:

$$H_0: \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a: \mu_1 \neq \mu_0$$

Dimana:

H_0 = Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* tidak berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

H_a = Layanan konseling kelompok dan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMKN 5 Bandar Lampung.

μ_1 = Kepercayaan diri peserta didik sebelum pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

μ_2 = Kepercayaan diri peserta didik setelah pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai t (thitung) dibandingkan dengan nilai $-t$ dari tabel distribusi (t_{tabel}). Cara penentuan nilai t_{tabel} didasarkan pada taraf signifikan tertentu (Misal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n - 1$. Kriteria pengujian hipotesis untuk di uji yaitu: Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ Terima H_a , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$.⁵⁰

⁴⁸ Abdurahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 20.

⁴⁹ *Ibid*, h. 22.

⁵⁰ Shofiya Mazab, *Efektivitas Layanan Informasi Melalui Media Video Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Bahaya Pornografi Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 26 Bandar Lampung* (UIN RADEN INTAN BANDAR LAMPUNG, 2018), h.52

DAFTAR PUSTAKA

- Asiyah, Nur, 'Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Mahasiswa Baru', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.2 (2013), 108–21 <<https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>>
- Asri, Ni Luh, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum Wmp, 'Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Utuk Meningkatkan Rasa Peraya Driri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Neger i 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013 / 2014 Jurusan Bimbingan Konseling , FIP Universitas Pendidikan Gane', 1, 2014
- David, Daniel, Bianca Macavei, Aurora Szentagotai, and James Mc Mahon, 'Cognitive Restructuring and Mental Contamination: An Empirical Re-Conceptualization', *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 23.1 (2005), 21–56 <<https://doi.org/10.1007/s10942-005-0002-1>>
- Erford, Bradley T., *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (Yogyakarta, 2015)
- Fauzi, Taty, *Pelayanan Konseling Kelompok* (Jakarta, 2018)
- Hakim, Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005)
- Hapsari, Mahrita Julia, and S Pd, 'P – 30 Upaya Meningkatkan Self-Confidence Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Inkuiri Terbimbing', 2011
- Komara, Indra Bangkit, 'Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa', 5.1 (2016), 33–42
- Mazab, Shofiya, Efektivitas Layanan Informasi Melalui Media Vidio Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Bahaya Pornografi Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 26 Bandar Lampung (UIN RADEN INTAN BANDAR LAMPUNG, 2018)
- Pinasti, Nidawati Wahyu, 'Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa X SMK Negeri 1 Jambu', 2011

Rahayuningdyah, Endah, 'Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe', 1.2 (2016), 1–14

Richmond, Univerdy, 'The Relative Contributions Of Covert Reinforcement', 1978, 1979, 723–28

Saputra, Rikas, and Edy Purwanto, 'Jurnal Bimbingan Konseling Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Abstrak', 6.1 (2017), 84–89

Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)* (Bandung: Alfabeta, 2014)

Suhardita, Kadek, 'Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa', 1, 2011, 127–38

Township, Lawrence, Public Schools, West Orange, and Public Schools, 'Instituting Group Counseling', 1963

William T, O'donohue, Jane E, Fisher, *Cognitive Behavior Therpy* (Yogyakarta, 2017), *Cognitive Behavioral Therapy* (Yogyakarta, 2017)